

# 國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

社教系三年級 陳曦



- 修習國家：芬蘭
- 修習校名：土庫大學 University of Turku
- 修習學院：Faculty of Education
- 赴外學期別：112學年下學期（113/1-113/5）

### 修習課程：

| 課程名稱   | 任課教授                       | 學分數    | 學季/學期           |
|--|----------------------------|--------|-----------------|
| KIFF0013 Finnish Survival Course for Exchange Students | Alexandra Virtanen         | 2 ects | Spring semester |
| FNSC1030 The Finnish Political System, Lecture Course  | Kimmo Makkonen             | 2 ects | Spring semester |
| SUPU2028 Nordic Gendered Norms and Practices           | Vilja Jaaksi & Saara Tuusa | 5 ects | Spring semester |
| KIEL9004 Language and Culture Tandem                   | Wenli Zhu                  | 1 ects | Spring semester |

# 學術

在我觀察下來芬蘭的學生很主動，對於學習很積極。教授老師比較像扮演從旁輔助的角色，但只要有問題詢問他們都很樂意幫忙。而選課排課的部分也很彈性，若有任何困難想退選、衝堂或作業來不及完成，這些都可以跟教授溝通調整。至於每門課的上課時間也多有不同，多數課程並不會上滿一個學期，因此如何排課也是一門學問。

另外一個特點是土庫大學幾乎所有事物都採用電子化，課程相關教材都是電子版本；關於學校的最新資訊、電子學生證、個人課表，甚至學餐菜單都可以在一個叫Tuudo的App裡查詢。是我覺得很方便的一點，也符合芬蘭人崇尚環保的理念。

# 食

芬蘭物價高，外食最少都要十幾歐以上，想省錢的話就吃學校學餐，一餐只要2.95歐（約台幣100），但一天只能刷一次學生證吃一餐，因此多數學生都會到超市買食材自己煮。

▶ 自助式學餐  
沙拉和馬鈴薯裝到飽！



而超市的選擇十分多樣，最常見的K系列超市依照規模越大越便宜，小間的K-market在學生村Yo-Kylä對面就有一間。最大的Citymarket規模跟好市多差不多，離市中心搭公車約20分鐘車程。鎮上亦有亞洲超市，買得到冷凍珍珠和各種亞洲調味料、食材、零食。

# 衣

因為我是春季交換，抵達芬蘭是1月最冷的時候（最低溫-20度，連當地學生都說好幾年沒有這麼冷了！），所以保暖衣物一定要帶齊，厚手套、圍巾、毛帽、雪靴都必不可少。而且一定都要防水，因為下雪雪融時衣服濕了會很難受。

以我今年的經驗來說，到四月中都還有下雪，不過到五六月天氣就會開始變暖，白天甚至可以穿到短袖，所以建議行李有位置的話可以帶幾件輕薄的衣服。衣服沒帶夠的話也不用擔心，這裡的二手衣店都超便宜，也經常打折，很多人都會在二手衣店挖寶。



# 住

交換生基本有三種選擇，我住的是離學校較近的學生村Yo-Kylä，房間是單人間，空間很大，暖氣也很暖，廚房是整層樓約10人共用。以下是兩種選擇的比較，第三種Student Village east我那時沒有辦法選就不放在這，其他詳細資訊可看學生村基金會網站 <https://tys.fi/en/exchange-students>。

|                                   | 型式                                | 與學校距離    | 價錢/月      |
|-----------------------------------|-----------------------------------|----------|-----------|
| Yo-Kylä<br>(Student Village West) | 單人間含衛浴，<br>廚房整層共用                 | 走路約10分鐘  | 389歐（含水電） |
| Iltakajo                          | 三人同住一層，<br>各自一間房，<br>含共用廚房、<br>衛浴 | 搭公車約20分鐘 | 約同上       |



Iltakajo房間示意圖



Yo-Kylä房間示意圖

(圖片取自官網)

# 行

Turku沒有地鐵，交通基本上仰賴公車系統Föli bus，新生說明會後就可以攜帶註冊證明至市中心辦理學生的交通卡，也可以下載公車專用APP購票、加值。若要移動至其他城市或赫爾辛基機場則可以搭乘VR火車或巴士，兩者同樣都可以在APP和網站購票，也有學生價優惠。



# 娛

## ◆ 學生組織ESN

ESN會為國際學生舉辦各種活動，從社交派對到跨國旅遊等等，非常豐富，而申辦ESN卡還能獲得購買四次Ryanair九折機票加免費托運行李，非常建議申辦。至於活動的部分，在Orientation那幾天晚上的活動建議可以參加，是認識其他交換生的好時機，我在那時認識的人後來也都成了非常好的朋友。

## ◆ 溜冰

位於Kupittaa有一座溜冰場，租借鞋子每次3歐，就可以不限時入場。

## ◆ 觀賞冰上曲棍球

被譽為芬蘭國球的冰上曲棍球，在芬蘭交換期間必須親眼瞧瞧。Turku地主隊TPS以及學校的學院都經常舉辦比賽。

## ◆ 桑拿

在寒冷的冬天蒸完桑拿後，跳進近零度的湖水中，「芬式桑拿」是芬蘭文化中不可或缺的一部份。在Turku有公共的湖邊桑拿，宿舍亦有免費桑拿可以預約。是交換期間絕不能錯過的體驗。

# 照片輯



▲ 在宿舍後方拍到的極光



春天在河畔野餐 ▶



▼ 和漢學系學生一起寫春聯



# 照片輯



▲ 冰上曲棍球



▲ 芬蘭大學生文化Overall，在褲子縫上參加每場活動得到的Patches



◀ 位於Turku的Moomin樂園